מגישה: גל כהן לס

פירמידות המזון

פירמידת המזון הישראלית

- הפירמידה מציגה הרגלי תזונה נבונה
- היא מסבירה בצורה פשוטה ותמציתית מה עלינו לאכול ומתייחסת למזונות שונים
- במדינות רבות קיימות צורות שונות בדומה לפירמידה: צלחת, עיגול, קשת...

©פירמידת המזון באדיבות המחלקה לתזונה שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות

איך בנויה הפירמידה?

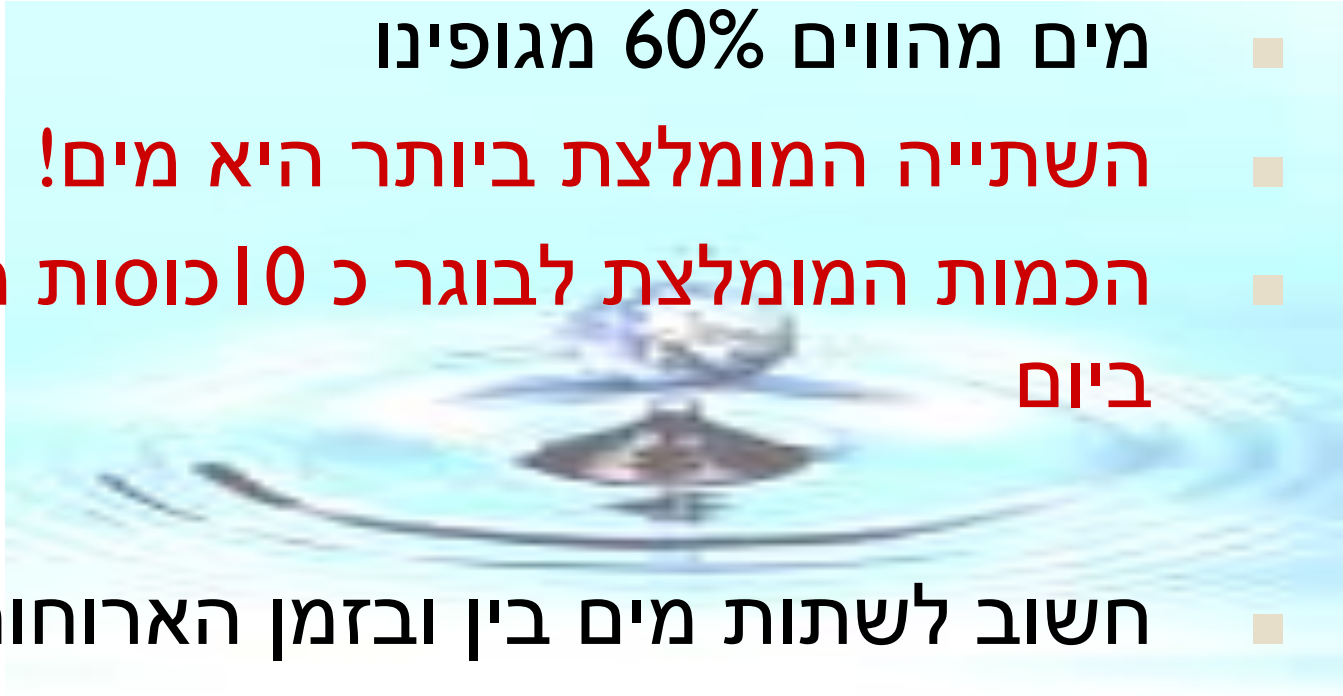
הפירמידה בנויה משש קומות בכל קומה קבוצת מזון

- קבוצת מזון מכילה מזונות דומים בהרכבם התזונתי
- כמה לאכול? ככל שעולים בקומות יש לצרוך פחות מקבוצת המזון

©פירמידת המזון באדיבות המחלקה לתזונה שירותי בריאות הציבור, משרד הבריאות

קומת הבסיס: המים

- מים מהווים 60% מגופינו
- השתייה המומלצת ביותר היא מים!
- הכמות המומלצת לבוגר כ 10כוסות מים ביום



- חשוב לשתות מים בין ובזמן הארוחות
- במים, בעיקר במי ברז, יש גם מינרלים חשובים לגוף למשל: סידן, מגנזיום ופלואור

©התמונות מתוך האינטרנט

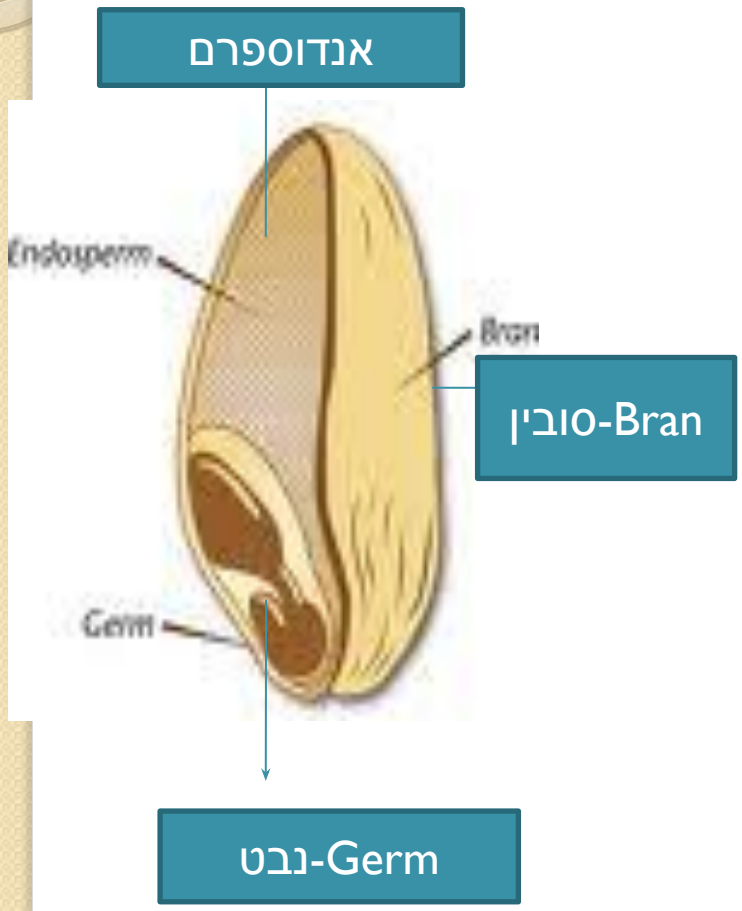
הקבוצה ה1- קבוצת הדגנים

- קבוצה גדולה וחשובה המספקת לנו אנרגיה.
- מהווה את הבסיס התזונתי
- חשוב לכלול דגנים בכל ארוחה
- לחם, פיתה, פסטה, אורז, תירס, תפוח אדמה, שיבולת שועל, גריסים, כוסמת, דגני בוקר, קמח חיטה ומוצריו, קמח תפוח אדמה ומוצריו, קמח תירס ומוצריו
- חשוב לכלול את הדגנים המלאים בתפריט היומי שלנו
- חיטה, שיפון, שיבולת שועל, שעורה

©התמונות מתוך האינטרנט

מהו דגן מלא?

- מבנה גרעין הדגן



הדגן השלם כולל:

- **Germ- נבט** :החלק העוברי ממנו מתפתח הצמח מכיל :ויטמיני:E, 1B, 2B , מגנזיום, זרחן, ברזל, אבץ
- **Bran- סובין** :מעטה הגרעין המהווה מקור טוב לויטמיני 1B, 3B, מגנזיום, זרחן, ברזל, אבץ
- **Endosperm- אנדוספרם** המעטה העוטף את הנבט ומכיל חלבונים, פחמימות, ויטמינים ומינרלים

בדגנים המלוטשים/מעובדים הורחקו הסובין והנבט

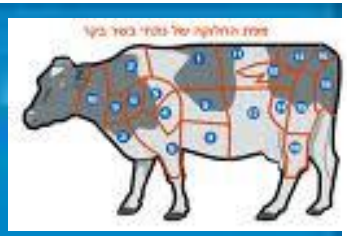
הקבוצה ה 2- קבוצת הפירות והירקות

- קבוצה המכילה ויטמינים, מינרלים, וסיבים תזונתיים
- מופיעים ב5 צבעי הבריאות: אדום, כתום/צהוב, ירוק, לבן/חום, סגול
- מומלץ בכל יום לאכול מכל 5הצבעים
- מנה = ½ כוס ירק או פרי בינוני
- מומלץ לאכול פירות וירקות בין הארוחות

©תמונות מתוך האינטרנט

הקבוצה ה 3 - קבוצת החלבונים

- תפקיד החלבונים לבנות את תאי הגוף,לקחת חלק בתהליך חילוף החומרים ולספק אנרגיה
- קבוצת החלבונים כוללת את: מוצרי בשר,עוף, דגים, ביצים, מוצרי חלב, קטניות (חומוס, שעועית, אפונה, פול)
- יש להעדיף מזונות בעלי כמות שומן נמוכה: גבינות עד 5%, חלב ויוגורט 1-3%, מוצרי בשר רזים ללא עור
- יש להעדיף דגי מים עמוקים העשירים באומגה 3
- למניעת חוסרים מומלץ לקחת תוסף של ויטמין B12 וחומצה פולית



©תמונות מתוך האינטרנט

חשיבות מוצרי החלב

- חלב ומוצרי חלב הם המקור העיקרי לסידן בגלל התכולה הגבוהה ותדירות השימוש
- תזונה המכילה 3 מוצרי חלב ביום משפרת את ספיגת הסידן ואת בריאות העצם ומסייעת במניעת האוסטיאופורוזיס – דלדול עצם

©תמונות מתוך האינטרנט

הקבוצה ה4 -קבוצת המזונות העשירים בשומן

- קבוצה שתפקידה לספק אנרגיה ולסייע בחילוף החומרים
- השומנים נמצאים במזונות שונים מן הצומח ומן החי
- שומנים מן הצומח נמצאים ב: שמן זית, שמן קנולה, טחינה, אבוקדו, זיתים, אגוזים, גרעינים
- שומנים מן החי נמצאים ב: חמאה, מוצרי חלב ובשר עשירים בשומן, נקניקים
- שומן מוקשה -שומן טרנס (הנמצא בשימוש בתעשיית המזון) אינו מומלץ

©תמונות מתוך האינטרנט

הקבוצה הנוספת -קבוצת הממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה

- הקבוצה נמצאת מחוץ לפירמידה והמשמעות שמומלץ להמעיט במוצרי הקבוצה
- מומלץ להעדיף מים או דיאט ע"פ שתייה מתוקה
- מומלץ להעדיף ממתקים וחטיפים שאינם עשירים במלח, סוכר ושומן טרנס לדוגמא:פופקורן,חלבה, "בייגלה" מקמח מלא, חטיף גרנולה, חטיף אפוי במקום מטוגן

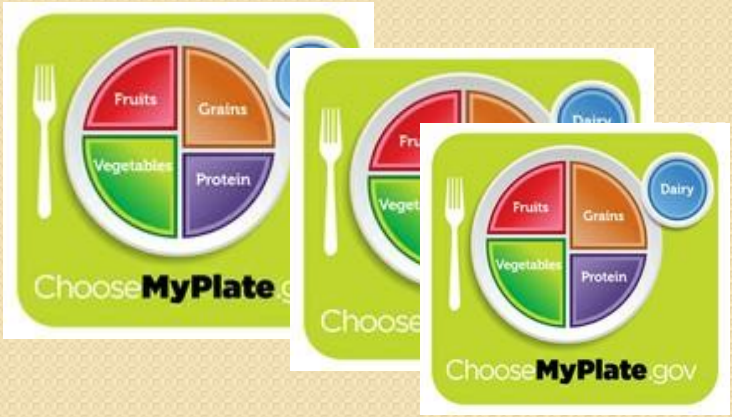
©תמונות מתוך האינטרנט

איך בנויה צלחת הבריאות:

- 1/4מהצלחת מזונות מן החי: מוצרי חלב, ביצים, בשר,עוף, דגים
- 3/4 מהצלחת מזונות מן צומח:

דגנים, קטניות, פירות, ירקות, שמנים צמחיים

המלצת השף:



©תמונות מתוך האינטרנט

פירמידת המזון הים תיכונית

VEGAN FOOD GUIDE

DAILY PLAN FOR HEALTHY EATING

Get at least 60 minutes of physical activity each day.

Other Essentials -SOURCES OF:
Omega-3 Fatty Acids
Vitamin B12
Vitamin D

Fortified Soymilk & Alternates
6-8 SERVINGS

Beans & Bean Alternates
2-3 SERVINGS

Vegetables
3 OR MORE SERVINGS

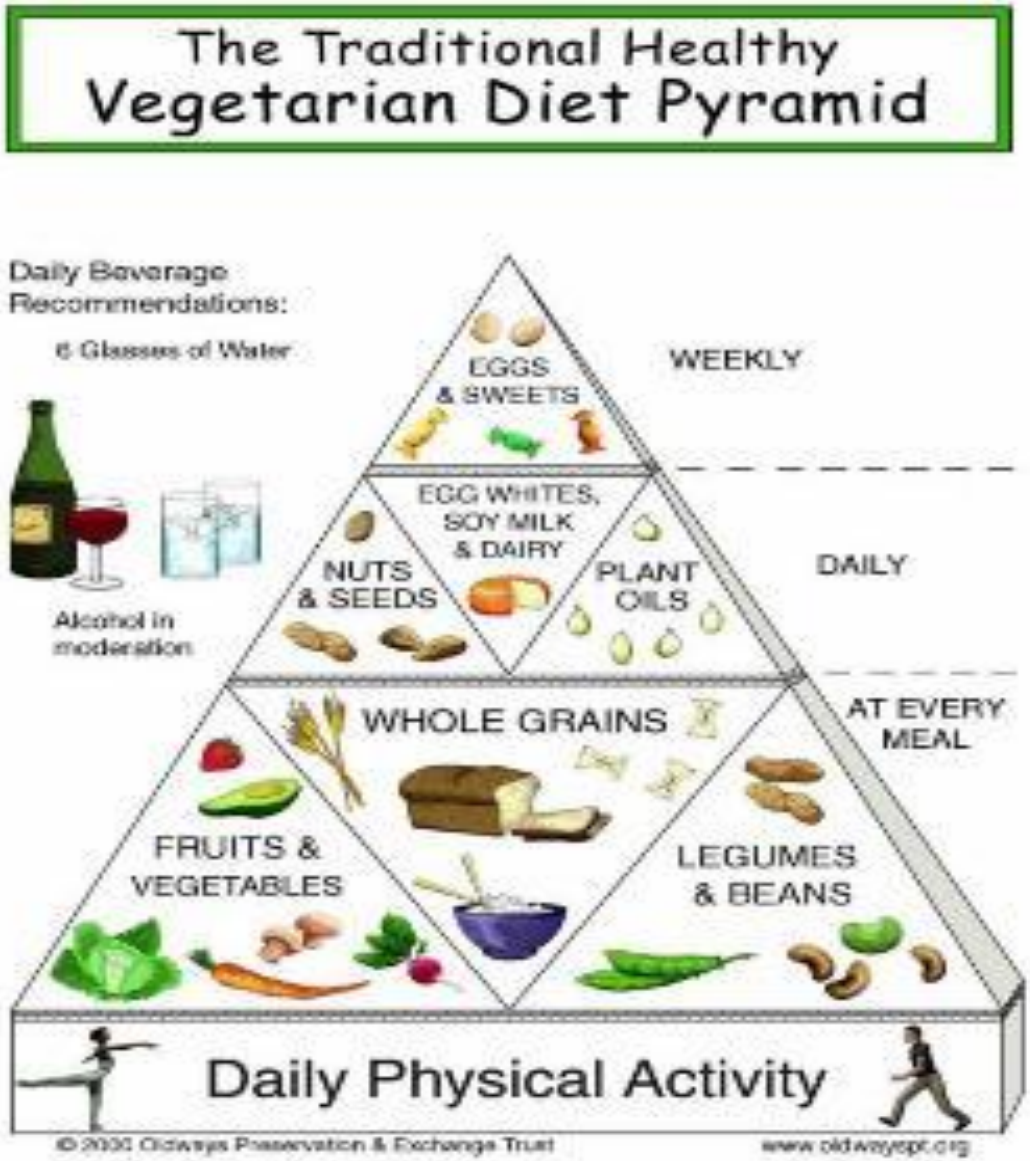
Fruit
2 OR MORE SERVINGS

Grains
6-11 SERVINGS

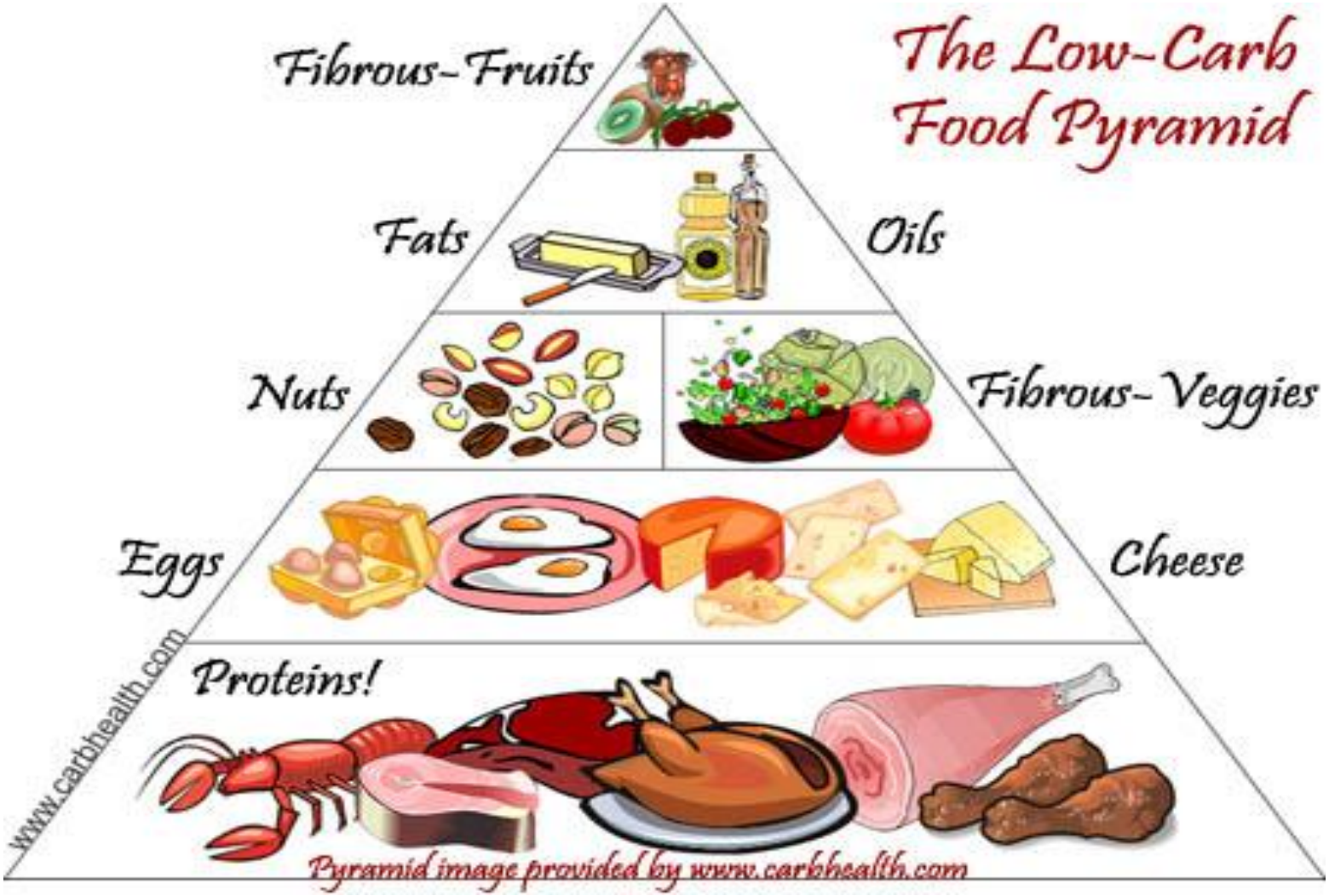
Artwork by Dave Brousseau

Eat a variety of foods from each of the food groups.
Drink 6-8 glasses of water and/or other fluids each day.
Limit intake of concentrated fats, oils, and added sugars, if used.

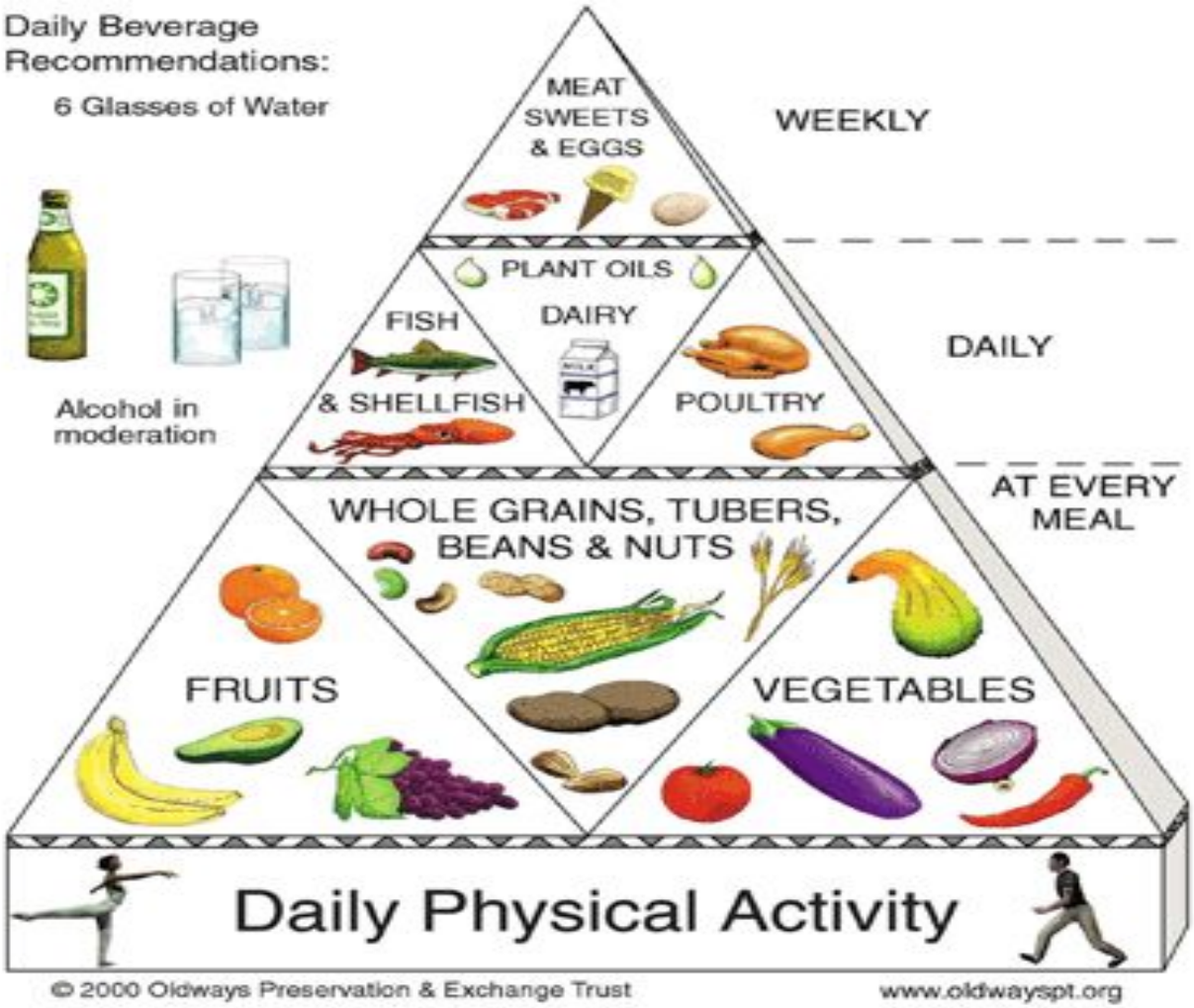
J


The Traditional Healthy
Vegetarian Diet Pyramid
Daily Beverage Recommendations:
6 Glasses of Water
Alcohol in moderation
EGGS & SWEETS
WEEKLY
EGG WHITES, SOY MILK & DAIRY
NUTS & SEEDS
PLANT OILS
DAILY
WHOLE GRAINS
AT EVERY MEAL
FRUITS & VEGETABLES
LEGUMES & BEANS
Daily Physical Activity

דיאטה עשירה בחלבונים



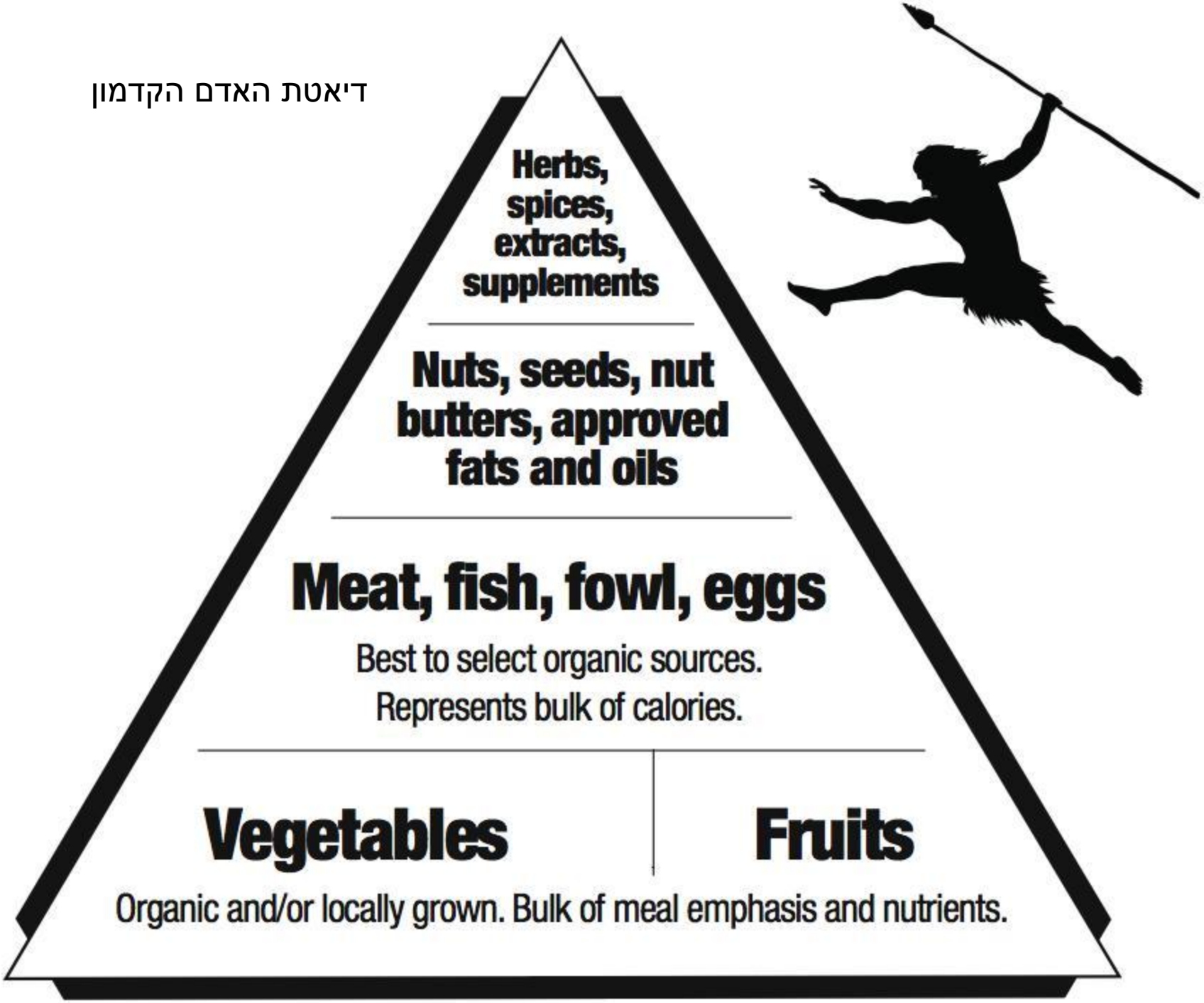
דיאטה דרום-אמריקאית מסורתית



אוקינאווה

- אחוז הכי גבוה כיום בעולם של אנשים מעל גיל 100
- שכיחות נמוכה ביותר של מחלות לב, שבץ וסרטן.
- רוב הזקנים ללא סימנים ש מחלות כרוניות.
- סיבת מוות הנפוצה ביותר בגיל המבוגר: "זקנה"

דיאטת האדם הקדמון



• אלכוהול אפשרי בכמות מעטה, עם האוכל
• אוכלים לאט, בתשומת לב
• מנה = ירק/ פרי בינוני, חצי כוס דגן / קטניה מבושלים
ממתקים כ-0 מנות
בשר ציד ועוף חופשי 1-0 מנות
ביצי חופש 4-0 מנות
מוצרי חלב טבעיים 7-0 מנות
שבועי
עשבי תיבול
מזונות עשירים באומגה 3
מזונות עשירים באומגה 9
יומי
קטניות 2-1 מנות
פירות 4-1 מנות
דגנים מלאים כ-7 מנות
ירקות כ-7 מנות
פירמידת מזון של מאריכי חיים

L
Thank You

מהו הסימון התזונתי?

- על פי תקנות משרד הבריאות מופיע סימון תזונתי על גבי כל אריזות המזון אותן אנו צורכים.
- הסימון התזונתי מספק את המידע הדרוש כדי לדעת מה ערכם התזונתי של המזונות

סימון תזונתי= תעודת זהות של המוצר

- רשימת המזונות הקיימים במוצר בסדר כמותי יורד, כולל חומרים שאינם מזון (חומרי טעם, שימור וכו').

1. תכולת המרכיבים ב- 100 גרם מזון (בדר"כ בטבלה) כולל: חלבונים, פחמימות, שומן, נתרן וסה"כ קלוריות. אם יש מעל % 4.5 שומן חייבים לציין כמות שומן רווי וכמות כולסטרול.
2. שם המוצר, תאריך אחרון לשימוש, כתובת יצרן/יבואן, כמות מזון במוצר מסונן (רק אם רלוונטי), הנחיות אחסון.

מה מעניין אותך במיוחד?

רכיבים: חלב, פרות יער, סוכר, אבקת חלב, מייצבים טבעיים, חומרי טעם וריח.

ערך תזונתי ל- 100 גרם

אנרגיה (קק"ל)	108
חלבון (גרם)	3.2
פחמימות (גרם)	17.2
שומן (גרם)	3
שומן רווי (גרם)	1
כולסטרול (מ"ג)	0.6
סידן (מ"ג)	113
נתרן (מ"ג)	62

למה משמש הסימון התזונתי?

בעזרת הסימון התזונתי ניתן לדעת מה הרכב המזון הנאכל ובנוסף להשוות בין שני מוצרים דומים, ולקבל החלטה תזונתית נכונה:

רכיבי לחם מחיטה מלאה

ערך תזונתי ל- 100 גרם		
אנרגיה	217	קלוריות
חלבון	9.4	גרם
פחמימות	38.5	גרם
שומנים	2.8	גרם
שומן רווי	1	גרם
כולסטרול	0	גרם
נתרן	558	מ"ג
סיבים תזונתיים	8.4	גרם

רכיבי לחם כהה

ערך תזונתי ל- 100 גרם		
אנרגיה	232	קלוריות
חלבון	9	גרם
פחמימות	46.5	גרם
שומנים	1.2	גרם
שומן רווי	----	גרם
כולסטרול	----	גרם
נתרן	330	מ"ג
סיבים תזונתיים	4.5	גרם

אז איזה לחם נעדיף?

מי אני?

التركيبة الغذائية	סימון תזונתי	לסנה של 25 גרם PER 25g SERVING (توجبة ٢٥ غرام)	ל-100 גרם PER 100g (لـ١٠٠ غرام)
طاقة (سعرات)	אנרגיה (קלוריות)	136	544
بروتينات (غم)	חלבונים (ג')	4	16
نشويات (غم)	פחמימות (ג')	11.5	46
الياف غذائية (غم)	סיבים תזונתיים (ג')	1.2	4.8
دهنيات (غم)	שומנים (ג')	8.8	35
منها مشبعة (غم)	מתוכם רווים (ג')	2.3	9.2
كولسترول (ملغم)	כולסטרול (מ"ג)	0	0
صوديوم (ملغم)	נתרן (מ"ג)	105	420
• فيتامين A (مكغم)	• ויטמין A (מק"ג)	80	320
• فيتامين E (ملغم)	• ויטמין E (מ"ג)	1.4	5.6
• فيتامين B1 (ملغم)	• ויטמין B1 (מ"ג)	0.12	0.48
• فيتامين B3 (ملغم)	• ויטמין B3 (מ"ג)	1.6	6.4
• فيتامين B6 (ملغم)	• ויטמין B6 (מ"ג)	0.12	0.48
• حامض فوليك (مكغم)	• חומצה פולית (מק"ג)	40	160
• فيتامين B12 (مكغم)	• ויטמין B12 (מק"ג)	0.24	0.96
• فيتامين C (ملغم)	• ויטמין C (מ"ג)	5	20
• حديد (ملغم)	• ברזל (מ"ג)	2	8

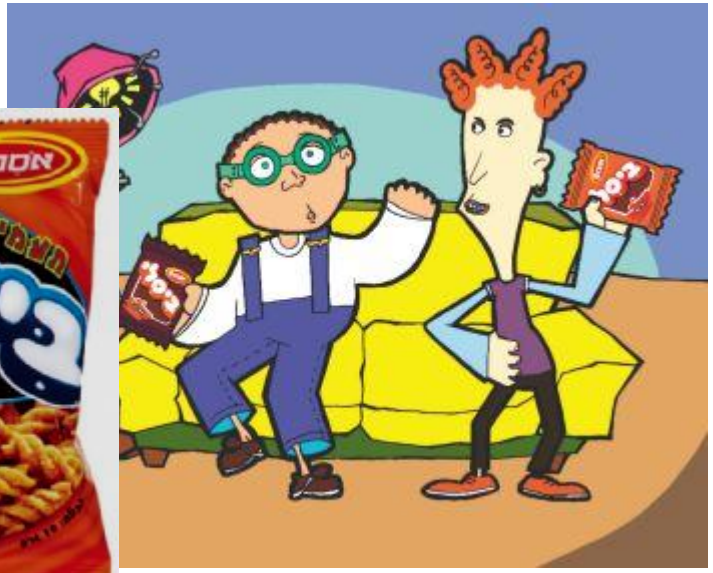
• ٢٥ غم منها تحتوي على ٢٠٪ تقريباً من كمية الفيتامينات اليومية الموصى بها للأولاد، حسب توصية وزارة الصحة

(•) 25 גר' במנה מכילים את הויטמין בכמות של 20% מהמ
לילדים, על פי עמדת משרד הבריאות.

contain the vitamin at 20% of the Dietary
DRI) for children, as listed by Ministry of

החטיף הישראלי הנמכר ביותר למבוגרים וילדים הוא.....

אז זהו שלא...מדובר בביסלי בטעם גריל...!



על מה חשוב להסתכל בתווית?.....

- 1. **קלוריות.** יש לבדוק את הערך הקלורי של המוצר.

2. **פחמימות.** סוכרתיים צריכים לשים לב לכמות הפחמימות במנה. וכן לקיומם של סוכרים במוצר!

3. **שומן.** יש להעניק עדיפות למוצרים עם אחוזי שומן נמוכים וכמה שפחות כולסטרול שומן רווי ושומן טרנס!!!

4. **נתרן (מלח).** מומלץ לא לצרוך יותר מ-2,500 מ"ג ליום.

5. **סיבים תזונתיים וסידן.** יש לתת עדיפות למזונות עם סיבים תזונתיים וסידן (המלצה יומית לסידן למבוגרים היא 1,000-1,200 מ"ג).

המשך.....

ללא סוכר. במוצר אין סוכר אבל הוא יכול להכיל רמה גבוהה של שומן וקלוריות ולכן חשוב להסתכל על הסימון תזונתי. לא בהכרח המוצר הזה יהיה "בריא", למשל עוגיות ושוקולד ללא סוכר מכילים הרבה שומן וצריכים לצרוך אותם בהגבלה.

ללא תוספת סוכר. אינו מכיל תוספות של סוכר, אך הרכיבים הטבעיים של המוצר עשויים להכיל סוכר ולכן לא תמיד המוצר מתאים לסוכרתיים, למשל ריבות ללא תוספת סוכר מכילות סוכר טבעי שנמצא בפרי. המוצרים הללו לא בהכרח בעלי ערך קלורי נמוך.

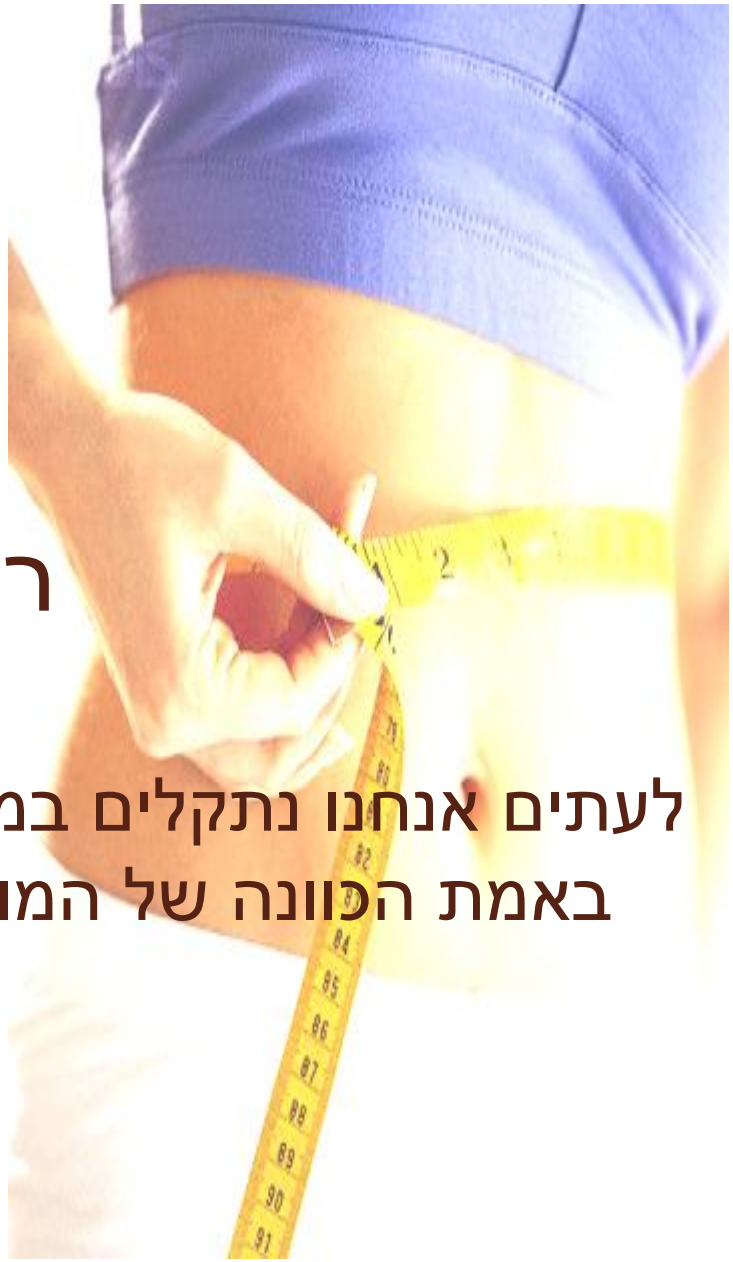
טבעי. מכיל רכיבים טבעיים בלבד, אך לא מעיד על ערכו התזונתי והבריאותי של המוצר. לדוגמא מיץ המכיל רכיבים טבעיים בלבד, זה לא אומר שהוא 100% פרי ויכול להכיל תוספת סוכר.

מזונות עשירים בסיבים/סידן/ברזל. הם לא בהכרח מתאימים לכל אחד וכמובן לא מעידים על הערך הקלורי שלהם.

לדוגמא דגני בוקר העשירים בסיבים, יכולים להיות עשירים בסוכרים וקלוריות ולכן חשוב לעיין בטבלת הסימון התזונתי ולהתייחס לערכים הקלוריים, סוגי השומן וכמות הסוכר.

רגע, רגע, מה זה בכלל דיאט?

לעתים אנחנו נתקלים במילים "דל", "דיאט", "קל", "מופחת". מה באמת הכוונה של המושגים הללו? האם זה מתאים לנו? והאם אפשר לצרוך ללא הגבלה?



סימון תזונתי – היגדים מקובלים

- "**ללא**": אין במוצר כלל."**נטול**": הוציאו מהמוצר את המרכיב.
- "**דל**":
  - "**דל קלוריות**" = פחות מ – 40 קק"ל ל- 100 גרם מוצר.
  - "**דל כולסטרול**" = פחות מ- 30 מ"ג ל- 100 גרם מוצר.
  - "**דל שומן**" = פחות מ- 2 גרם ל- 100 גרם מוצר.
  - "**דל נתרן**" = פחות מ 100 מ"ג ל- 100 גרם מוצר !!!
  - **ללא כולסטרול =** עד 2.5 מ"ג כולסטרול ב- 100 גרם מזון.

  דיאט = כאשר הערך הקלורי אינו עולה על 20 קלוריות ל-100 גר' מוצר במזון נוזלי, למעט מוצרי חלב נוזליים; עבור מזון מוצק או מוצרי חלב נוזליים, עד 40 קלוריות ל-100 גר'.

- "**מופחת**" / "**לייט**": מכיל 2/3 מהכמות המצויה במוצר תיקני מקביל (לגבי נתרן ¼).

ומה עם הסימון התזונתי על משקאות?

המשך.....

- **1. דיאט/דל קלוריות.** המשקה מכיל לא יותר מ-20 קלוריות ל-100 מ"ל משקה, יש בו ממתיקים בעלי כושר המתקה גבוה. בכוס ממוצעת של 240 מ"ל יש לא יותר מ-50 קלוריות.

2. משקה קל. זהו משקה שאינו דיאטטי ובדרך כלל מכיל 10% מיץ טבעי בתוספת של סוכר, מים, חומרי טעם ושימור.

3. משקה בטעם פרי. אינו דיאטטי, מכיל תמציות או תרכיזים בלבד בתוספת של סוכר, מים וחומרי טעם ושימור.

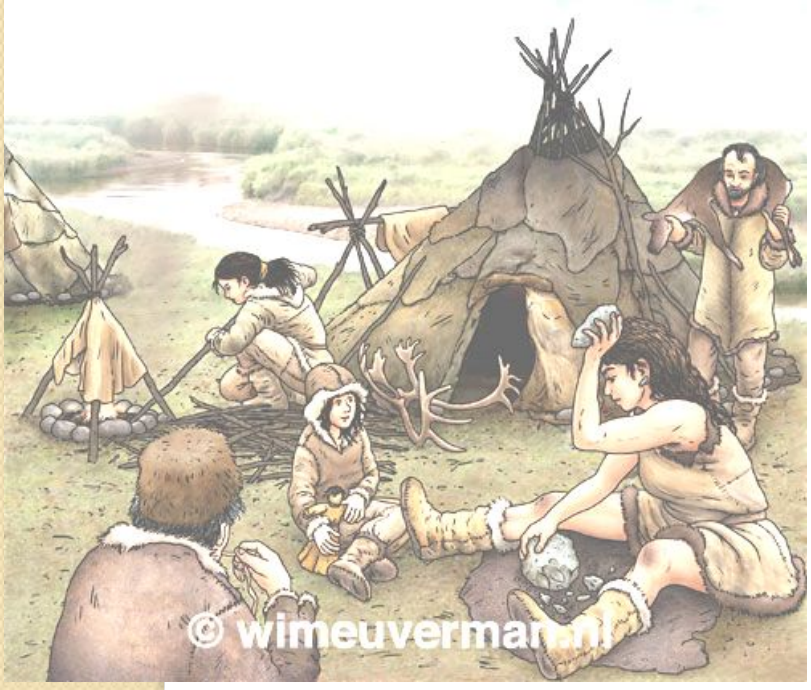
4. נקטר. אינו דיאטטי, מכיל 25% עד 40% פרי (תלוי בסוג הפרי), בתוספת סוכר, מים וחומרי טעם ושימור.

5. מיץ 100% פרי. משקה זה הוא ללא תוספת סוכר אך אינו דיאטטי. הוא עם רמת סוכר פרי גבוהה.

פינת הפריהיסטוריה.....

השוואה בין תזונת אזרח אמריקאי (בשנת 1989)

לאזרח ערבות מערב אירופה לפני 9890 שנה.....



ההבדל התזונתי
בין האדם הקדמון ואזרח אמריקאי

- **שומן**: 21% מקלוריות
- **יחס P/S**: 1.41
- **כולסטרול**: 520!!!
- **סוכר** – פירות ודבש עונתי
- **סיבים**: 100-150 ג'/יום
- **נתרן**: 690 מ"ג < אשלגן
- **סידן**: 1500-2000 מ"ג
- בשר צייד.
- מגוון רב של מזונות מלאים ולא מעובדים מהצומח.

- 42% מקלוריות
- P/S: 0.44
- 300-500.
- 1/5 מסה"כ קלוריות.
- 19.7 ג'/יום.
- 2300-6900 מ"ג < אשלגן
- 740 מ"ג
- בשר "סופר"
- אלכוהול, חלב, חיטה

חקר התזונה, אורח החיים והבריאות של "האדם הקדמון"

- "The Paleolithic Prescription – A program of diet & exercise and a design for living", S. Boyd Eaton, M.D., Marjorie Shostak, Melvin Konner, M.D., Ph.D. 1989.
- "Paleolithic Nutrition", NEJM, Jan 1985, Vol 5: 283-289.
  - התבסות על חקר של 50 "חברות" של שבטים שהגיעו למאה העשרים באורח חיים "קדמון".
  - נתונים ארכיאולוגים,מאובנים, אנתרופולוגים...

מחלות האדם הקדמון I

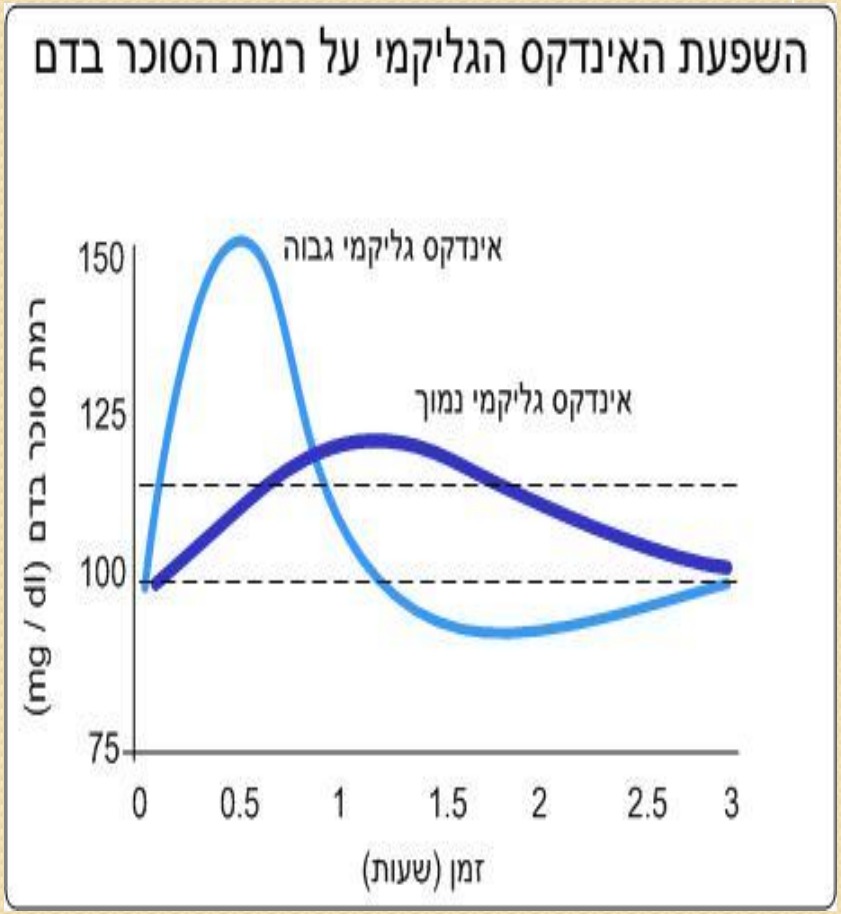
- קרוב ל100% מסיבות המוות כתוצאה מ:
  - זיהומים, סיבוכי לידה, וטראומה !!!
- טרשת עורקים: אין עדויות למחלה!!! (נבדקו 10 חברות).
- כולסטרול – פחות מ- 150 !!!
- סרטן – אין נתונים.
- עודף משקל – נדיר ביותר, אך קיים.
  - אין צבירת שומן עם הגיל אך יש ירידה מסת גוף כחוש
- לחץ דם נשאר ללא שינוי לאורך כל החיים! (5 חברות)

מחלות האדם הקדמון II

- סוכרת: שכיחות של 1.1% (כיום במערב: 3-10%).
  רמות סוכר נשארו קבועות לאורך כל החיים ! (12 חברות).
- אוסטיאופורוזיס: נדיר ביותר.
- פגיעה זיהומית שיניים: סימנים נמצאו רק ב- 2% מהמאובנים.
- איבוד שמיעה: בגיל 70 מאבדים בממוצע 20 דציבלים, בארה"ב הממוצע 50 דצ'. (חברה אחת בלבד)

הגדרת האינדקס הגליקמי:

- אינדקס גליקמי של מזונות הוא מדד המלמד עד כמה אכילתו של מזון מסוים משפיע על עליית רמת הסוכר בשעתיים או שלוש אחרי הארוחה. מדד זה מתייחס רק למזונות ספקי פחמימות, לא ספקי חלבונים ושומנים.



מה זה האינדקס הגליקמי?

כיצד נקבעים ערכי האינדקס הגליקמי של מזונות שונים

- ראשית בודקים את התנהגות רמת הסוכר בדם למשך זמן נתון (שעתיים) לאחר אכילת גלקוז ידועה (50 גרם פחמימה).
  השפעה של הגלוקוז על רמת הסוכר בדם משמשת כמקור להשוואה מול יתר סוגי המזונות.
- נעשה גם שימוש בלחם לבן כרפרנס ואז הערך של הלחם הלבן הוא 100 וערכו של הגלוקוז הוא 140.

אינדקס גליקמי ותזונה נכונה

תפריט תזונה עשיר במזונות בעלי אינדקס גליקמי גבוה עשוי להזיק לבריאות, משום שתזונה כזו גורמת לגוף להימצא בתנאים קיצונים של קפיצות חדות ברמות הסוכר בדם. רמות אלו משפיעות גם על רמת האינסולין בדם.

תפריט תזונה המכיל מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך יכול לשפר את רמות האנרגיה בגוף.

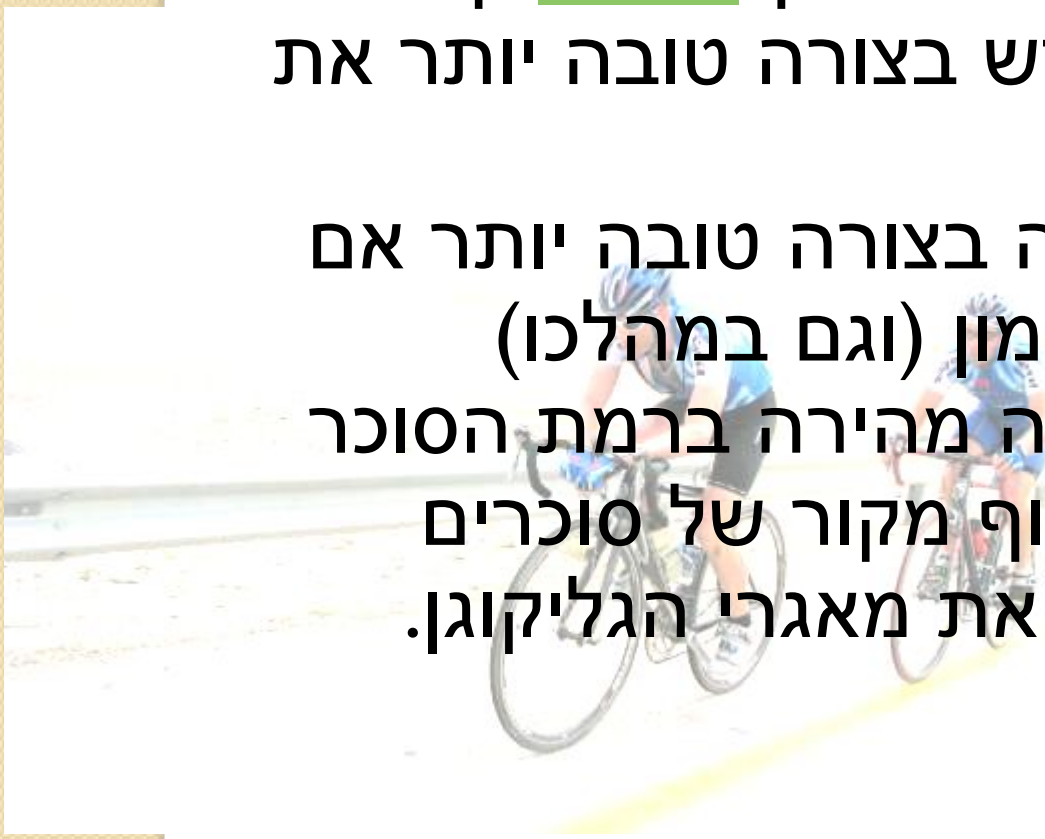
מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך יכולים לסייע בתהליך של ירידה במשקל ושמירה על משקל תקין.

יתרונות השימוש באינדקס הגליקמי

- מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך מגבירים את רגישות הגוף לאינסולין.
מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך מסייעים לשלוט במחלת הסוכרת.
מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך מקטינים את הסיכון לחלות במחלות לב.
מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך מקטינים את רמות הכולסטרול בדם.
מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך מסייעים לטיפול בסימפטומים של תסמונת השחלות פוליציסטיות (PCOS).
מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך מקטינים את תחושת הרעב.
- ספורטאי סיבולת צורכים מזונות בעלי אינדקס גליקמי גבוה מייד לאחר מאמץ

ואצל ספורטאים.....

- ספורטאי סיבולת צורכים מזונות בעלי אינדקס גליקמי גבוה מייד לאחר מאמץ אירובי קשה וממושך, על מנת לחדש בצורה טובה יותר את מאגרי הגליקוגן בגוף.
חידוש המאגרים יעשה בצורה טובה יותר אם נצרוך מייד לאחר האימון (וגם במהלכו) מזונות שגורמים לעליה מהירה ברמת הסוכר בדם, כך שמייד יש לגוף מקור של סוכרים שבעזרתו ניתן לחדש את מאגרי הגליקוגן.



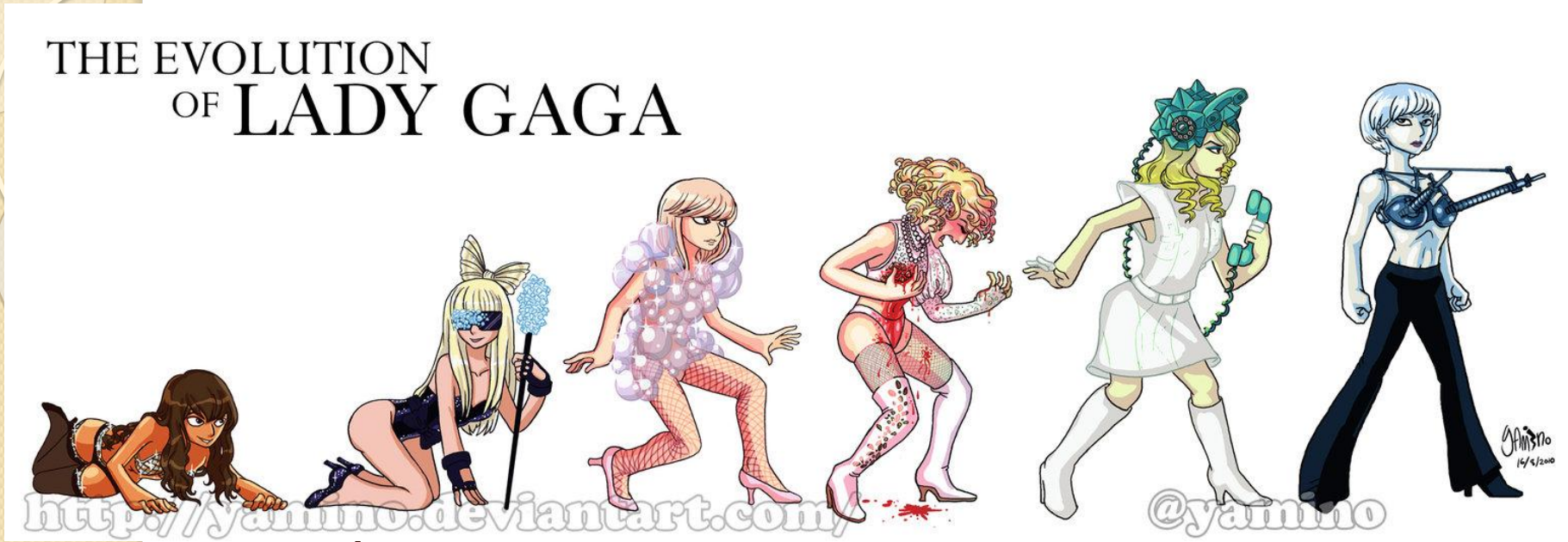
- האינדקס הגליקמי של מי גבוה יותר:
- אורז או חומוס?
- עדשים או בננה?
- קורנפלקס או שורש פטרוזיליה?
- פיצה או משקה קל –קולה?
- ספגטי או ענבים?
- גלידה או דבש?

- האינדקס שווה ל100 ב:
ביסקויט, לחם לב

תשובות:

- אורז (83), בחומוס יש (47)
- בננה (77) , בעדשים יש (36)
- שורש פטרוזיליה (139), בקורנפלקס יש (119)
- במשקה קל- קולה (97), בפיצה (86)
- בענבים (66), בספגטי (59)
- בדבש (103), בגלידה יש (87)

- ב כ ו ל ם!


THE EVOLUTION
OF LADY GAGA
http://yamino.deviantart.com/
@yamino